

# Lunes

## Desayuno

=====

### SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

## Colacion

=====

### SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Comida

=====

### AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

## Colacion

=====

### SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Cena

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

# Martes

## Desayuno

=====

### SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

## Colacion

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Comida

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Colacion

=====

### SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Cena

=====

### SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

# Miercoles

## Desayuno

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Colacion

=====

AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

## Comida

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Colacion

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Cena

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

# Jueves

## Desayuno

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Colacion

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Comida

=====

### SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

## Colacion

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Cena

=====

### FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

# Viernes

## Desayuno

=====

AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

## Colacion

=====

AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

## Comida

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Colacion

=====

SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

## Cena

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

# Sabado

## Desayuno

=====

SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Colacion

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Comida

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Colacion

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

## Cena

=====

FAJITAS DE POLLO

Pollo: 90 gramos

Nopal: 20 gramos

# Domingo

## Desayuno

=====

### SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

## Colacion

=====

### AVENA CON FRESAS

Avena: 50 gramos

Fresas: 20 gramos

## Comida

=====

### SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Colacion

=====

### SOPA DE VERDURAS

Papa: 10 gramos

Zanahoria: 20 gramos

Pollo: 30 gramos

Nopal: 40 gramos

## Cena

=====

### SOPA DE PAPAS

Papa: 40 gramos

## Recomendaciones